

ABC voor groei en motivatie

Autonomie

Ver**B**ondenheid

Competenties

A
B
C

Bron: Vitamines voor groei (Maarten Vansteenkiste en Bart Soenens)

De **A** staat voor **A**utonomie

de behoefte om zelf keuzes te kunnen maken, inspraak te hebben, je achter het belang van taken te kunnen zetten ...

De **B** staat voor ver **B**ondenheid

de behoefte om een respectvol contact te kunnen ervaren met je leraar, met je klasgenoten, maar ook de behoefte om je te kunnen verbinden met het doel of de missie van een school/organisatie.

De **C** staat voor **C**ompetenties

de behoefte om je bekwaam te voelen, om te weten dat je invloed hebt en dat je kan wat van je verwacht wordt. Dit gaat niet om observeerbare competenties die iemand heeft, maar om de subjectieve inschatting en het gevoel van de eigen bekwaamheid.